12.016 Kapusta bulharská
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
smotana kyslá	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
múka hladká	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
cibuľa	0,50	0,40	0,70	0,60	0,80	0,68	1,00	0,85
cesnak	0,10	0,08	0,10	0,08	0,10	0,08	0,10	0,08
kapusta biela hlávková	6,00	4,80	8,00	6,40	10,00	8,00	12,00	9,60
paprika zelená	1,00	0,75	1,40	1,05	1,70	1,28	2,00	1,50
mrkva	1,50	1,20	2,00	1,60	2,50	2,00	3,00	2,40
rajčiaky	2,50	2,25	3,00	2,70	4,00	3,60	5,00	4,50
paprika červená mletá	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
ocot	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10	0,10	0,10
hmotnosť porcie v g	120		140		200		240	

Výrobný postup

Umyté bravčové mäso pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú, nakrájanú cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, soľ, pokrájané mäso, zalejeme vodou a dusíme do mäkka. Očistenú umytú kapustu, zelenú papriku pokrájame na rezance, umytú očistenú mrkvu postrúhame na hrubo, ošúpané rajčiaky pokrájame na kolieska, pridáme k udusenému mäsu, dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom a spolu dusíme do mäkka. Prilejeme smotanu, v ktorej rozšľaháme múku opraženú nasucho, ocot a ešte 20 minút varíme.
Príloha: zemiaky

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

A	715	172	9,58	11,0	1,8	7,3	2,3	44,5	1,8	0,325	0,2	0,1	21,7	3,3
B	919	221	11,62	14,7	3,1	9,0	3,0	59,0	2,2	0,426	0,3	0,1	28,7	3,9
C	1135	272	13,71	18,3	4,3	11,3	3,8	73,1	2,6	0,538	0,3	0,2	36,0	4,7
D	1352	325	15,81	21,9	5,5	13,7	4,6	86,4	3,1	0,650	0,4	0,2	43,3	5,4